

7. *Sepideh Ramzia, Mohammad Ali Besharatb*. The impact of hardiness on sport achievement and mental health a Department of Psychology, University of Tehran, P.O. Box 14155–6456, Tehran, Iran March 25, 2010.

УДК 159.9.072.422

Д. С. Лысенко, Е. С. Снегирева

Современные подходы к развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости спортсменов

В экспериментальном исследовании была усовершенствована методика саморегуляции с учетом характерных черт адаптационных процессов представителей разных поколений. Методика была адаптирована для тренировочного процесса в синхронном плавании с целью коррекции стрессоустойчивости спортсменов. Использование методики способствовало повышению результатов выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: саморегуляция, адаптация, синхронное плавание, надежность спортсмена, стрессоустойчивость, ресурсные состояния.

D. Lysenko, E. Snegireva

Modern approaches to development of the self-regulation skills and stress resistance of athletes

The self-regulation technique was improved taking into account the characteristic features of the adaptation processes of different generations representatives. The technique was adapted for the training process in synchronized swimming in order to correct the stress resistance of athletes.

The use of the technique helped to improve the results of performances at competitions.

Keywords: self-regulation, adaptation, synchronous swimming, reliability of an athlete, stress resistance, resource states.

Сегодня уровень физической и технической подготовки у многих спортсменов практически одинаковый, но стабильно начинают побеждать те, чей уровень психологической подготовки выше, кто лучше научился управлять своим функциональным состоянием. Именно поэтому в современных условиях все более *актуальной задачей* спортивной практики становится поиск эффективных методик для развития саморегуляции у спортсменов, что в конечном итоге будет способствовать сохранению здоровья и решению проблем управления предстартовыми и соревновательными состояниями [1–3]. Поскольку особенности поколений влияют на ценности, мотивацию и деятельность в повседневной жизни, логично предположить, что повысить эффективность использования существующих методик психической саморегуляции и разработать новые можно, опираясь на теорию поколений [4; 5].

Цель исследования — выявить оптимальные подходы для развития навыков саморегуляции у юных спортсменок с учетом характерных особенностей поколений (на примере синхронного плавания).

В процессе анализа научной и учебно-методической литературы мы исследовали уже существующие методики саморегуляции психических состояний спортсменов [1–4]. Наиболее популярными в использовании являются самовнушение, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения и т. д. Перечисленные методики, конечно, эффективны, но тем не менее они не дают таких результатов каких хотел бы тренер, вероятно потому, что при их применении не учитываются описанные еще Фрейдом защитные механизмы, лежащие в основе выбора индивидом предпочтительной адаптационной стратегии. Многие специалисты отмечают, что у каждого поколения есть своя стратегия адаптации к стрессовым ситуациям [3]. Именно на теорию поколений и на специфические особенности адаптации разных поколений мы и опирались в своем исследовании.

Методы исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Ростова-на-Дону в два этапа. **Первый этап** — констатирующий, во время которого проводили тестирование команды за день пред соревнованиями (первенство Ростовской области по синхронному плаванию среди участников 10–12 лет). Были использованы тесты для определения: командной

сплоченности, уровня мотивации к поражению или к победе, величины адаптационного потенциала (стрессоустойчивости) по Баевскому, степени развития навыков саморегуляции с использованием копинг-стратегий.

Второй этап — формирующий, во время которого спортсменки освоили усовершенствованные методики по развитию/совершенствованию навыков саморегуляции с использованием ресурсных состояний. Статистическую обработку полученных материалов проводили с использованием программного пакета Microsoft Excel.

Результаты исследования. На констатирующем этапе исследования результаты показали, что большая часть спортсменок, в трудных стрессовых ситуациях используют малоэффективные стратегии борьбы со стрессом, такие как конфронтационный копинг, дистанцирование, бегство-избегание, поиск социальной поддержки.

Диагностика мотивации достижений показала, что большая часть команды в количестве 12 человек находилась в области ожидания поражения, а в области колебаний между успех/поражение находились 10 человек. И только у двух спортсменок мотивация достижения цели была четко определена на успех/победу.

Полученные на констатирующем этапе негативные результаты, безусловно, связаны с внутренними конфликтами в команде, такими как отсутствие истинного лидера, наличие ложного лидера, который демотивирует всю команду. Однако главную причину мы попытались объяснить с позиции теории поколений, которая относит принявших участие в эксперименте детей к поколению Z. Для поколения Z характерны самоуверенность и эгоцентризм, неспособность длительно концентрироваться на выполнении одного дела и доведении его до завершения, а стратегия адаптации характеризуется уходом от проблем и ответственности, установкой на получение удовольствий от жизни, отказом от движения к успеху в пользу комфорта и спокойствия.

После двухнедельного применения нами модифицированной методики в экспериментальной группе использование негативных копинг-стратегий уменьшились, а использование положительных копинг-стратегий достоверно возросло (в 2,7 раза). Это говорит о том, что усовершенствованная нами методика психической само-

регуляции позволила спортсменкам овладеть более качественными способами выхода из стрессовых ситуаций: принятие ответственности, самоконтроль, положительная переоценка. В экспериментальной группе достоверно возросла групповая сплоченность и ожидания более высоких результатов после применения модифицированной нами методики оправдались. Также произошло достоверное увеличение стрессоустойчивости (адаптационного потенциала) спортсменок.

Выводы. На основе результатов собственного эксперимента нами составлен алгоритм развития навыков саморегуляции у спортсменок:

1. При развитии у синхронисток 10–12 лет навыков саморегуляции необходимо, помимо учета особенностей нынешнего поколения Z, учитывать тип темперамента для подбора наиболее оптимальных упражнений в ходе тренировочной и соревновательной деятельности

2. Наиболее информативными показателями для принятия тренером решения о стрессоустойчивости и сформированности навыков саморегуляции психических процессов является величина адаптационного потенциала по Баевскому и анализ применяемых спортсменом копинг-стратегий.

Литература

1. Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Чикуров А.И., Соколов А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности // Учен. записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2008. № 3. С. 13–17.
2. Лысенко А. В. Использование нейролингвистических технологий в физическом воспитании и спорте // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. 2018. С. 239–242.
3. Петров А. В., Снегирева Е. С., Викулина Т. А., Лысенко А. В. Психическая надежность представителей игровых видов спорта: перспективы использования элементов арт-терапии и НЛП-технологий // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие : сб. материалов восьмой междуна-род. науч. конф. 2019. С. 141–144.

4. Башина О. Э., Васютина Е. С., Матраева Л. В. Трансформация экономической и трудовой модели поведения современной молодежи в условиях становления цифрового общества // Знание. Понимание. Умение. 2018. № 3. С. 133–145.

5. Пивоваров А. А. Инновации в образовании: необходимость или неизбежность? // Scientific achievements of the third millenium : сб. трудов конф. Chicago, 2016. С. 25–27.

References

1. Babushkin G. D., Shumilin A. P., Chikurov A. I., Sokolov A. N. The influence of psychological readiness on the pre-start state and the effectiveness of competitive activity // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. 2008. № 3. P. 13–17.

2. Bashina O. E., Vasyutina E. S., Matraeve L. V. Transformation of the economic and labor model of behavior of modern youth in the conditions of the formation of a digital society // Knowledge. Understanding. Skill. 2018. № 3. P. 133–145.

3. Lysenko A. V. The use of neurolinguistic technologies in physical education and sports // Physical education and sports: topical issues of theory and practice. Collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical conference. 2018. P. 239–242.

4. Petrov A. V., Snegireva E. S., Vikulina T. A., Lysenko A. V. Mental reliability of game sports representatives: prospects for using arttherapy elements and NLP technologies // Physical culture, sports, health and longevity. Collection of materials of the eighth international scientific conference. 2019. P. 141–144.

5. Pivovarov A. A. Innovation in education: necessity or inevitability? // Scientific achievements of the third millennium : proceedings of the conference. Chicago, 2016. P. 25–27.